



DOEL

Opbouwen naar je eerste halve marathon

HOE

Drie trainingen per week, 12 weken lang

BETEKENIS

s = snel rennen, bijna zo hard als je kan
j = rustig joggen, niet sprinten

WEEK	DOEL	HOE	BETEKENIS
WEEK 1	30 minuten snel	10 minuten 6x (5s + 2j) 10 minuten	60 minuten langzaam
WEEK 2	30 minuten snel	10 minuten 10x (3s + 2j) 10 minuten	70 minuten langzaam
WEEK 3	35 minuten snel	10 minuten 5x (4s + 1,5j) 10 minuten	80 minuten langzaam
WEEK 4	35 minuten snel	10 minuten 2 - 3 - 4 - 2 - 3 - 4 s 2j 10 minuten	40 minuten langzaam
WEEK 5	40 minuten snel	10 minuten 10x (2s + 1j) 10 minuten	80 minuten langzaam
WEEK 6	40 minuten snel	10 minuten 10x (2s + 1j) 10 minuten	90 minuten langzaam
WEEK 7	30 minuten snel	10 minuten 3 - 4 - 5 - 3 - 4 - 5 s 2j 10 minuten	100 minuten langzaam



WEEK 8	30 minuten snel	10 minuten 8x (3s + 1j) 10 minuten	55 minuten langzaam
WEEK 9	35 minuten snel	10 minuten 8x (3s + 1j) 10 minuten	100 minuten langzaam
WEEK 10	35 minuten snel	10 minuten 5x (3s + 1j) 10 minuten	100 minuten langzaam
WEEK 11	40 minuten snel	10 minuten 10x (2s + 1j) 10 minuten	60 minuten langzaam
WEEK 12	30 minuten snel	10 minuten 3 – 4 – 5 – 3 – 4 – 5 s 2j 10 minuten	HALVE MARATHON

TRAINING

10 minuten
6x (5s + 2j)
10 minuten

betekent

10 minuten inlopen op rustig tempo
5 minuten snel rennen (zo hard als je kan),
2 minuten langzaam joggen, 5 minuten
snel hardlopen, 2 minuten langzaam
joggen en dat nog 4 keer
10 minuten uitlopen op rustig tempo

10 minuten
2 – 3 – 4 – 2 – 3 – 4 s
2j
10 minuten

betekent

10 minuten inlopen op rustig tempo
2 minuten snel, 2 minuten joggen, 3 mi-
nuten snel, 2 minuten joggen, 4
minuten snel etc
10 minuten uitlopen op rustig tempo